

Ромадина Мария Геннадьевна

магистрант

Научный руководитель

Коваленко Светлана Васильевна

канд. психол. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Нижневартовский государственный университет»

г. Нижневартовск, ХМАО-ЮГра

**ПРОЯВЛЕНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ
В СВЯЗИ С ПАРАМЕТРАМИ ЛИЧНОСТИ И КАРЬЕРНЫМИ
ОРИЕНТАЦИЯМИ У ПЕДАГОГОВ С РАЗНЫМ СТАЖЕМ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

*Аннотация: в статье представлены результаты исследования взаимо-
связи эмоционального выгорания с личностными характеристиками и карьер-
ными ориентациями у педагогов с разным профессиональным стажем. Ис-
пользованы современные психодиагностические методики, позволяющие вы-
явить специфику проявлений выгорания на разных этапах профессиональной
карьеры. Полученные данные имеют практическое значение для разработки
программ психологического сопровождения педагогических работников.*

Ключевые слова: эмоциональное выгорание, педагоги, профессиональный
стаж, карьерные ориентации, эмоциональный интеллект.

Проблема эмоционального выгорания педагогов приобретает особую актуальность в условиях современных вызовов системе образования. Последние исследования [3, с. 56; 6, р. 83] свидетельствуют о росте распространённости синдрома среди учителей, что негативно сказывается на качестве образовательного процесса. Особый интерес представляет изучение взаимосвязи выгорания с личностными параметрами и карьерными ориентациями педагогов на разных этапах профессионального становления.

Цель эмпирического исследования заключается в выявлении специфических взаимосвязей между.

1. Проявлениями эмоционального выгорания (эмоциональное истощение, деперсонализация, редукция личностных достижений).
2. Личностными параметрами (уровень эмоционального интеллекта).
3. Карьерными ориентациями (профессиональная компетентность, стабильность, служение и др.) у педагогов с разным профессиональным стажем (начинающие, опытные, ветераны).

В исследовании приняли участие 40 педагогов общеобразовательных школ, разделённых на три группы по стажу работы.

1. Начинающие педагоги (стаж до 5 лет) – 4 чел.
2. Опытные педагоги (стаж 5–15 лет) – 11 чел.
3. Педагоги с большим стажем (свыше 15 лет) – 25 чел.

Использованы следующие методики.

1. Опросник «Профессиональное (Эмоциональное) выгорание» (адаптация Н.Е. Водопьяновой, Е.С. Старченковой, 2020) на основе трехфакторной модели К. Маслач и С. Джексон.
2. Методика диагностики ценностных ориентаций в карьере «Якоря карьеры» (Э. Шейн, адаптация В.А. Чикер, В.Э. Винокурова, 2019).
3. Методика диагностики эмоционального интеллекта Н. Холла (адаптированный вариант, 2021).

Для статистического анализа данных был использован SPSS 26.0.

Результаты первичного исследования выявили:

Диагностика профессионального выгорания (К.Маслач. С. Джексон в адаптации Водопьяновой) выявила статистически значимые различия ($p < 0,05$) в проявлениях выгорания у начинающих, опытных педагогов и педагогов с большим стажем работы:

Таблица 1

Группа педагогов	Кол-во испытуемых	Шкала «Эмоциональное истощение»	Шкала «деперсонализация»	Шкала «Р.Л.Д.»
------------------	-------------------	---------------------------------	--------------------------	----------------

Молодые педагоги	4	35.3	14.2	23.1
Опытные педагоги	11	25.4	20.6	30.2
С большим стажем работы	25	22.1	12.0	42.5

Эмоциональное истощение у начинающих педагогов (35.3 балла):

Значение выше среднего (при норме до 21 балла) свидетельствует о выраженном истощении эмоциональных ресурсов [3, с. 47]. Характерными проявлениями эмоционального истощения являются: хроническая усталость, чувство «опустошенности» после работы, трудности восстановления. Чаще всего причинами данного состояния являются: адаптационный стресс, высокая эмоциональная вовлеченность, недостаток профессионального опыта [2, с. 48].

Деперсонализация у опытных педагогов (20.6 баллов):

Высокий уровень (при норме до 12 баллов) [6, р. 85] по данной шкале проявляется в формализации отношений с учениками, циничных установках, эмоциональной отстраненности. Деперсонализация объясняется развитием защитных механизмов в ответ на хронический стресс [3, р. 52].

Редукция личностных достижений у педагогов с большим стажем работы (42.5 балла):

Превышение клинически значимого порога (18 баллов) [7, р. 115]. Данное явление выражается в обесценивании профессиональных успехов, чувстве собственной некомпетентности и часто бывает связано с кризисом профессиональной идентичности и «эмоциональным выхолащиванием» [4, с. 63].

Методика диагностики ценностных ориентаций в карьере «Якоря карьеры» (Э. Шейн, адаптация В.А. Чикер, В.Э. Винокурова, 2019) выявила следующие показатели:

Таблица 2

Группа педагогов	Кол-во человек	П.К.	М.	А.	С.Р.	С.М.Ж.	С.	В.	И.С.Ж.	П.
Молодые педагоги	4	8.5	5.3	6.2	2.1	3.5	2.7	6.8	7.3	5.7

Опытные педагоги	11	6.5	3.3	4.7	8.3	7.7	6.3	3.5	2.4	1.3
С большим стажем	25	5.4	2.1	2.8	7.8	6.5	8.9	1.7	2.3	1.1

У молодых педагогов выявлен высокий средний балл по шкале «профессиональная компетентность» (8.5), средние баллы по шкале «интеграция стилей жизни» (7.3). Это может говорить о том, что начинающие учителя стремятся к тому, чтобы стать профессионалами, быть мастерами в своем деле. Чрезмерное стремление к идеалу часто приводит к эмоциональному истощению. Также для них важно сохранение баланса между личной жизнью и работой, карьерой, профессиональными успехами [5, р. 87].

У опытных педагогов выражена склонность к ориентации «стабильность работы». Потребность в стабильности усиливает ригидность и сопротивление изменениям, способствует развитию деперсонализации как защитной реакции [6, р. 87].

У педагогов с большим опытом работы выражена склонность к ориентации «Служение». Альтруистическая ориентация приводит к игнорированию собственных потребностей, а также объясняет высокую редукцию достижений («я все делаю для других, но не вижу результатов») [7, р. 117].

Методика диагностики эмоционального интеллекта Н. Холла (адаптированный вариант, 2021) показала следующие результаты:

Таблица 3

Группа педагогов	Кол-во человек	Эмоциональная осведомленность	Управление своими эмоциями	Самомотивация	Эмпатия	Р.Э.д.Л.
Молодые педагоги	4	9.6	5.8	6.4	12.7	10.5
Опытные педагоги	11	8.2	6.8	10.7	6.2	5.3
С большим опытом	25	5.3	7.5	11.6	10.4	8.0

У молодых педагогов выявлен низкий средний балл по шкалам «управление своими эмоциями» (5.8) и «самомотивация» (6.4). Это может говорить о том, что у начинающих учителей не развита способность регулирования интенсивности переживаний. Влияет на редукцию достижений через механизм адекватной самооценки. Низкие баллы по данной шкале повышают риск эмоционального истощения на 40–45% [1, р. 94].

У опытных педагогов выявлен низкий балл по шкалам «эмпатия» (6.2) и «распознавание эмоций других людей» (5.3). Неразвитая эмпатия увеличивает риск деперсонализации, поскольку у учителя начинает отсутствовать искренний интерес к ученикам, появляется предвзятость и негативизм в отношении не только детей, но и их родителей.

У педагогов с большим опытом работы выявлен низкий балл по шкале «эмоциональная осведомленность» (5.3).

Таким образом, основываясь на результатах эмпирического исследования и анализа современной психологической литературы, можно установить, что.

1. Проявления эмоционального выгорания у педагогов имеют стажеспецифический характер, что необходимо учитывать при разработке профилактических программ.
2. Карьерные ориентации выступают значимым фактором, модулирующим процесс профессионального выгорания.
3. Развитый эмоциональный интеллект выполняет протективную функцию, снижая риск развития синдрома выгорания.

Научная новизна исследования вносит вклад в понимание:

- роли карьерных ориентаций как модулятора выгорания;
- возрастно-стажевых различий в протективном эффекте эмоционального интеллекта.

По результатам эмпирического исследования была разработана и реализована психолого-педагогическая программа профилактики эмоционального выгорания как фактора профессиональной деформации личности педагога.

Список литературы

1. Винокуров В.Э. Психологическое сопровождение педагогов / В.Э. Винокуров. – СПб.: Речь, 2021. – 304 с.
2. Водопьянова Н.Е. Профилактика профессионального выгорания педагогов: новые подходы / Н.Е. Водопьянова // Психологическая наука и образование. – 2021. – Т. 26. №3. – С. 44–59.
3. Маслач К. Профессиональное выгорание / К. Маслач, С. Джексон. – СПб.: Питер, 2023. – 210 с.
4. Чикер В.А. Карьерные ориентации педагогов / В.А. Чикер. – М.: Юрайт, 2020. – 218 с.
5. Schaufeli W.B. Burnout in teachers: A European perspective // Educational Psychology. 2022. Vol. 42. №1. P. 76–92.
6. Schein E.H. Career Anchors Revisited. Boston: Pfeiffer, 2022. 189 p.
7. Hall N. Emotional Intelligence in Teaching. L.: Routledge, 2021. 156 p.